விடுதிகளுக்கு வருகைதரும் மாணவர்களுக்கு கோவிட் 19 நோய்த்தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார வழிகாட்டுதல்கள்

1. நீங்கள் அறையிலிருந்து வெளியேறும் சகல வேளைகளிலும் முகக் கவசம் (மாஸ்க்) அணிய வேண்டியது அவசியம். மாஸ்க்கை அடிக்கடி தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

2. எப்போதும் மற்றவர்களுடன் ஒரு மீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தூரத்தை பேணுங்கள்.

3. முடிந்தவரை சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கைகளை நன்கு கழுவுங்கள். அவ்வாறு கழுவுவதில் சிரமம் ஏற்படும் போது, 75 கிராமுக்கு மேலான ஆல்கஹால் கரைசல் செறிவுடனான சுத்திகரிப்பு திரவம் (Sanitizer) கொண்டு உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

4. அடிக்கடி வாய், கண் மற்றும் நாசியைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

5. பொது இடங்களில் உள்ள மேற்பரப்புகள் (கதவுகள், ஜன்னல்கள், வேலிகள், மேசைகள், கதிரைகள்) ஆகியவற்றை அடிக்கடி தொடக்கூடாது.

6. இருமல், காய்ச்சல், தலைவலி, தொண்டை புண் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருப்பின், உப விடுதி பொறுப்பாளருக்கு (Sub Warden) உடனடியாக தகவல் தெரிவிப்பதுடன் சுகாதார மையத்திற்கும் அறிவித்தல் வேண்டும். கோவிட் 19 நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளான காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் தொண்டை புண் போன்றவை தடிமனின் அறிகுறிகளுக்கு ஒத்தவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

7. இருமும்போதும், தும்மும் போதும், முழங்கையின் உட்புறம் அல்லது மூக்கு மற்றும் வாயை ஒரு திசு காகிதத்தைப் பயன்படுத்தி மூடவும். முடிந்தவரை அத்திசு காகிதத்தை மூடியுடன் கூடிய ஒரு மஞ்சள் நிற குப்பைத் தொட்டியில் இட்ட பின்னர் உங்கள் கைகளை சரியான முறையில் கழுவி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். மேலும், உங்கள் முகக் கவசங்களை அதே கொள்கலனில் இட்டு அப்புறப்படுத்துங்கள்.

8. தனியாகப் பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து உபகரணங்களும் பொதுவில் பயன்படுத்தப்படுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

9. அதிகாரப்பூர்வமாக இணைத்துக்கொள்ளப்பட்டவர்கள் மட்டுமே உங்கள் விடுதி அறையில் தங்க முடியும்

10. முதல் 14 நாட்களுக்கு (Isolation Period) நீங்கள் மண்டபத்தை விட்டு வெளியேறுவதற்கு அனுமதி வழங்கப்படமாட்டாது.

11. நீங்கள் விடுதியில் உள்ள உணவகத்திலிருந்து மட்டுமே உணவைப் பெற முடியும். வெளியிடங்களில் உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

12. நீங்கள் விடுதி உணவகத்திற்கு வரும்போது உணவைப் பெற்றுக்கொள்ள தக்கவாறான உணவுப் பெட்டி மற்றும் ஒரு கோப்பையை கட்டாயமாக எடுத்துவரவும். இதன் மூலம் மற்றவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களால் உங்களுக்கு கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

13. முதல் 14 நாட்களுக்கு உணவகத்தினுள் சாப்பிடுவதற்கு தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் அறையில் சாப்பிடும்போது மற்றவர்களுடன் உணவைப் பகிர்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதுடன் சாப்பிடும் போது மற்றவர்களுடன் நியமித்த தூரத்தைப் பேணி சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

14. ஒன்றுகூடி கற்றல் நடவடிக்கைகள் பற்றிய கலந்துரையாடலைத் தவிர்க்கவும். அவசியமெனில், தொலைபேசியை உபயோகித்து ஒரு குழுவை (WhatsApp or Viber) ஊடாக உருவாக்கி அறையிலிருந்தவாறே கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ளவும். கற்றல் நடவடிக்கைகளுக்காக பொது அறைகளைப் பயன்படுத்த அனுமதி வழங்கப்படமாட்டாது.

15. இரண்டு பேர் நேருக்கு நேர் சந்தித்து கலந்துரையாடும் சந்தர்ப்பத்தில், இருவரும் முகக்கவசம் அணிந்து குறைந்தது ஒரு மீட்டர் தூரத்தினைப் பேணி கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

16. உள்ளரங்க விளையாட்டுகளுக்காக விடுதி மண்டபத்தினுல் கூடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

17. விடுதி மண்டபத்தினுலுள்ள விளையாட்டரங்கினைப் பயன்படுத்துவதும் கிரிக்கெட் விளையாடுவதும் அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.

18. நீங்கள் விடுதியில் தங்கியிருக்கும் காலங்களில் விருந்தினர்களை வரவழைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

19. இந்த வழிமுறைகளை முறையாக பின்பற்ற வேண்டியது உங்கள் பொறுப்பாகும். இது விடுதி பொறுப்பாளர், துணை விடுதிப் பொறுப்பாளர் ஆகியோராலும் பாதுகாப்பு பிரிவு, மாணவர் ஒழுங்குப் பிரிவு மற்றும் மாணவர் ஆலோசனை பிரிவு ஆகியவற்றாலும் கண்காணிக்கப்படும்.

06-01-2021
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்